

乳児への歌いかけが母親の精神的健康に与える効果についての研究

—実用的な育児支援を目指して—

諸岡由依¹⁾、石川道子²⁾、小花和 Wright 尚子³⁾、金子一史⁴⁾

1)名古屋大学大学院 教育発達科学研究科、2)武庫川女子大学 発達臨床心理学研究所

3)武庫川女子大学 文学部 心理・社会福祉学科、4)名古屋大学 心の発達支援研究実践センター

<要 旨>

子どもへの歌いかけは、母親によって広く実践されている育児行動の一つである。歌いかけは、母子の相互交流を活発にし、歌い手の育児感情との関連が指摘されている。そこで本研究では、自宅で実践する2週間の歌いかけプログラムを作成し、その効果を1歳未満児の母親への質問紙調査とインタビュー調査により明らかにすることを目的とした。質問紙調査には15名、インタビュー調査には3名が参加した。子どもの平均月齢は4.1ヶ月であった。質問紙調査からは、歌いかけプログラム実践によって、母親のネガティブな気分を低下させる効果が部分的に認められた。プログラム終了後、多くの母親が子どもの機嫌の良い時間が増えたと感じており、肯定的な感想が報告された。以上から、歌いかけプログラムは、乳児期の母親に適した実践内容であり、母親のネガティブな気分を軽減する一助となると考えられる。インタビュー調査では、歌いかけた時の子どもの反応は、母親のポジティブな気持ちを喚起し、さらなる歌いかけを促進している様子が示唆された。なお、本研究は継続中であり、引き続きデータ数を増やして検討していく予定である。

<キーワード> 子どもへの歌いかけ、乳児、母親の精神的健康、育児支援

【はじめに】

親子の関係性の困難と母親のメンタルヘルスの問題は表裏一体であり、周産期には、親子の関係性の発展を支えることが中心的課題である(山下・錦井・吉田, 2016)。そのため、母親の精神的健康の増進に向けて、子どもとの具体的な関わり方を提案し、円滑な母子交流を支援することは重要である。

子どもへの歌いかけは、文化や時代を超えて実践される育児行動のひとつである(Trehub & Trainor, 1998; 黒石・梶川, 2008)。乳児は、話し声よりも歌声に長く注意を向け(Nakata & Trehub, 2004)、子守歌や遊び歌に含まれる対照的な音声特徴によって異なる反応を示す(Rock,

Trainor & Addison, 1999)。また、子どもにとって親しみのある歌は、子どもの笑顔を引き出し、苦痛を和らげる効果が特に高いことが明らかになっている(Cirelli & Trehub, 2020)。

歌いかけは、母子相互交流を活性化し、歌い手の育児感情や気分を変化させる。歌いかけの介入研究では、1週間の歌いかけ実践により、母親の緊張・興奮の低下や爽快感の向上が示された(諸岡・小花和, 2016)。近年では、産後うつを母親を対象としたプログラムに歌いかけが導入され、うつ状態からの回復や、気分の改善が明らかになっている(Fancourt & Perkins, 2018; Reilly, Turner, Taouk & Austin, 2019)。また、歌いかけによって子どもを上手くなだめたり、楽しませる経験は、

母親の自己効力感を高める可能性がある。

そこで本研究では、2週間の歌いかけプログラムを作成し、その効果を母親への質問紙とインタビュー調査により明らかにすることを目的とした。なお、本研究は継続中であり、今回は2021年6月12日までに得られたデータについて報告する。

I 歌いかけプログラムの実践と質問紙調査

【方法】

1. 研究参加者と研究手続き

2週間の歌いかけプログラムと3回に渡る質問紙調査への参加を募集した。対象は、A市マタニティセミナーに参加した妊婦41名(2018年11月～12月)、B市子育てサロンに参加した母親69名(2019年7月～12月)、C市乳児健診に参加した母親39名(2021年5月～継続中)である。妊婦には、出産後1ヶ月頃からの参加を依頼した。A市とB市では、研究実施者が口頭と書面で研究について説明し、C市では、乳児健診会場にて健診スタッフから募集のチラシを配布いただき、参加を依頼した。研究の実施には、ウェイティングリストコントロールデザインを採用し、参加同意が得られた時点でランダムに2群(グループA・B)に割り当てた(図1)。A・Bいずれのグループに割り当てられても、時期をずらして同じ歌いかけプログラムに参加できるように配置した。Aグループは、調査①→2週間のプログラム→調査②→2週間後に調査③、Bグループは、調査①→2週間後に調査②→2週間のプログラム→調査③を実施した。質問紙調査には、ウェブ上で回答ができるQualtricsシステムを用いた。調査①の開始は2019年4月から2021年6月、調査③の開始は2019年5月から2021年6月であった。

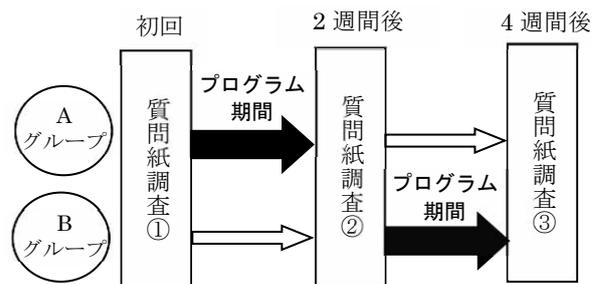


図1. 本研究のデザイン。

調査①の回答は15名(Aグループ8名、Bグループ7名)から得られた。プログラム後の調査(Aグループは調査②、Bグループは調査③)では12名(Aグループ7名、Bグループ5名)から回答が得られた。2つのグループを合わせて8名から、3回の調査回答が得られた。

なお、本研究は、名古屋大学大学院教育発達科学研究科の研究倫理委員会の承認を得た(承認番号21-1574)。

2. 調査項目

(1) 基本情報: 母親の年齢、子どもの月齢、性別、出生順位、(2) ボンディング感情: Postpartum Bonding Questionnaire (Kaneko & Honjo, 2014)、16項目6段階(0～5点)、(3) Difficult Baby: 子ども総研式・育児支援質問紙(川井・庄司・千賀・加藤・中村・安藤・谷口・佐藤・垣次, 2000)、8項目4段階(1～4点)、(4) 育児自己効力感: 母親としての自己効力感(若本, 2013)、15項目5段階(1～5点)、(5) 気分: POMS®2 短縮版(金子書房)、35項目5段階(0～4点)、(6) 子どもへの歌いかけ頻度: 寝かせるとき、ぐずっているときなど様々な育児場面における歌いかけの頻度を15項目で「まったくない(1点)」～「よくある(4点)」の4段階、(7) 歌いかけの効果についての期待・評価: 効果を期待する程度について2項目、期待した子どもの反応がどの程度あるか1項目、望ま

しい母子関係を築くのに役立つ程度1項目について、「まったく(1点)～「とても(5点)」の5段階であった。

調査①では(1)～(7)、調査②と③では、(4)～(7)について回答を求めた。プログラム後の調査では、参加前と比較した子どもの様子、今後の歌いかけ継続について尋ね、自由記述の感想欄を設けた。

3. 歌いかけプログラム

各グループのプログラム開始時期にあわせて、プログラムの説明を記載したリーフレットと歌詞カード、説明映像を送付した。プログラム参加期間は、2週間のうち10日以上、3～5分程度を目安に歌いかけを実践するよう依頼した。リーフレットと説明映像では、歌いかけの効果を紹介した。また、歌いかけ方のポイントとして、春日(2018)と黒石(2018)を参考に、「子どもの顔や様子を見る」、「リズムに合わせて軽いパッティングや体を揺らす」、「歌の途中でも子どもの声や動きに応答する」、「正しく歌うことよりも、母親自身がリラックスする」ことを教示した。曲目は、『きらきらぼし』、『どんぐりころころ』、『ぞうさん』の中から1曲以上を含めるように依頼したが、他の曲も自由に歌うことを推奨し、童謡11曲の歌詞カードを添付した。歌詞は、日本音楽著作権協会の許諾を得て使用した(出版許諾第1811588-801)。

【結果】

母親の平均年齢31.4歳($SD = 4.3$)。子どもの月齢平均4.1ヶ月($SD = 2.7$)であった。子どもは男児7名、女児8名、第一子13名、第二子2名であった。

調査項目(2)～(7)の平均得点を算出した(表1)。ボンディング感情の得点は高いほど、子どもへの否定的感情が強いことを表し、Difficult baby得点は高いほど、子どもの気難しさを表す。気分につ

いては、ネガティブな総合的気分状態を示すTotal Mood Disturbance得点(以下、TMD得点)を算出し、標準化されたT得点に換算して分析に用いた。また、歌いかけ頻度の項目は、15項目の合計を歌いかけ頻度得点とした。歌いかけ効果に対する期待・評価は、効果を期待する程度を「効果期待」得点、期待した子どもの反応がどの程度あるかを「子どもの反応知覚」得点、望ましい母子関係を築くのに役立つと感じる程度を「母子関係への効果知覚」得点とした。

調査①の各得点について、2グループの総和でSpearman順位相関係数を算出した。その結果、歌いかけ頻度とTMD得点には負の相関があり($r_s = -.549, p < .05$)、歌いかけ頻度得点が高いほどTMD得点は低いことが示された。また、ボンディング感情と育児自己効力感、効果期待、子どもの反応知覚にも負の相関がみられた($r_s = -.569 \sim -.617, p < .05$)。つまり、子どもへの否定的感情が高いほど育児自己効力感、歌いかけ効果の期待、歌いかけた時に子どもから期待した反応があると知覚する程度は低いことが示された。

調査時期による比較のため、グループ別に、歌いかけ頻度、育児自己効力感、気分について、Friedman検定を行った。有意であった場合は、Bonferroniによる修正をして多重比較を行った。歌いかけ頻度と育児自己効力感には、3つの調査時期で有意な変化は認められなかった($p = .069 \sim .991$)。TMD得点には、いずれのグループでも、調査時期による有意差が認められたが、多重比較の結果、Aグループでは、調査②より調査③は低い傾向($p = .065$)、Bグループでは、調査①より調査③では得点が低いことが示された($p < .05$)。

プログラム後の質問紙調査では、8名(66%)の母親が歌いかけプログラムによって子どもの機嫌

表 1 各得点の記述統計量

	総和			A グループ			B グループ		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ボンディング感情									
調査①	15	14.07	6.66	8	14.88	8.87	7	13.14	3.13
Difficult baby									
調査①	15	13.20	4.46	8	14.25	4.71	7	12.00	4.16
育児自己効力感									
調査①	15	49.27	8.98	8	47.88	10.53	7	50.86	7.29
調査②	12	53.00	8.46	7	51.43	10.45	5	55.20	4.76
調査③	11	51.27	8.17	5	47.80	11.23	6	54.17	3.25
気分(TMD 得点)									
調査①	15	48.40	9.71	8	47.13	8.94	7	49.86	11.05
調査②	12	47.08	7.37	7	45.43	7.50	5	49.40	7.30
調査③	9	45.22	5.63	4	46.25	5.85	5	44.40	5.98
歌いかけ頻度									
調査①	15	41.93	5.39	8	41.25	6.71	7	42.71	3.73
調査②	12	45.00	6.25	7	48.43	4.76	5	40.20	4.92
調査③	9	47.00	5.20	4	49.25	6.55	5	45.20	3.56
歌いかけ効果についての期待・評価									
効果期待									
調査①	15	8.07	1.71	8	8.63	1.30	7	7.43	1.99
調査②	12	8.25	1.82	7	8.71	1.50	5	7.60	2.19
調査③	9	8.22	1.48	4	8.75	0.96	5	7.80	1.79
子どもの反応知覚									
調査①	15	3.13	0.83	8	3.00	0.93	7	3.29	0.76
調査②	12	3.67	0.98	7	3.71	0.95	5	3.60	1.14
調査③	9	3.78	0.83	4	3.75	0.96	5	3.80	0.84
母子関係への効果知覚									
調査①	15	4.20	0.56	8	4.13	0.64	7	4.29	0.49
調査②	12	4.50	0.52	7	4.71	0.49	5	4.20	0.45
調査③	9	4.67	0.50	4	4.75	0.50	5	4.60	0.55

表 2 歌いかけプログラム参加後の感想

歌いかけプログラムの感想
なるべく歌いかけたいと思っていたので、いいきっかけになったと思う。
機嫌がいい時に行うタイミングがつかめず、歌いかけて喜んでいるの分からない事が多かった。
ボディタッチをしながらの歌いかけはとても喜んでくれたので私も癒されました。毎日歌っているうちに遠くにいても、私が歌い出すとピタッと泣き止み、笑ってくれるようになりました。ありがとうございます。
プログラムに参加したことで、毎日歌いかけをしようと思えるようになったので良かったです！曲のアレンジ方法なども説明書があると楽しく曲を覚えることが出来たかなと思いました！
歌詞カードがもらえたお陰で、数ある歌の中から子どもに良い歌が分かって良かったです。
歌いかけプログラムに参加することで歌いかけを意識することができたので良かったです。歌詞集がついていることで何を歌うか迷った時の参考になりました。今までは“どんぐりころころ”は歌いかけてなかったのですが、好きになったようです。
なかなかゆっくり歌いかけることが出来なかったが、プログラムに参加することで、歌いかける時間を作ろうという意識が出来て良かったです。
数ある童謡の中から歌集にあるものを選んだ理由は何かを知りたかった。また、支援センターなどで行う手遊び歌等も効果があるように感じる。
歌いかけることで寝つきが良くなったように感じる。
歌いかけることによってスキップの時間も増え良い時間を過ごすことが出来ました。今後も続けていき親子で楽しみたいと思います。

のよい時間が増えたと回答し、回答者全員が今後も歌いかけを継続すると回答した。プログラムに参加した感想を表 2 に示す。

【考察】

調査①では、歌いかけ頻度が高いほど、母親のネガティブな気分は低いことが示され、毎日子どもに歌いかける養育者は、抑うつが低いという先行研究 (Fancourt & Perkins, 2017) と同様の結果が得られた。また、育児自己効力感、歌いかけ効果の期待や子どもの反応を知覚する程度を高めることは、育児支援として重要であると考えられる。

3 時点の質問紙調査からは、歌いかけプログラムの実践によって、母親のネガティブな気分を低下させる効果が部分的に認められた。一方で、育児自己効力感への効果については、明確には認められなかった。2 グループそれぞれのプログラム前後の平均得点を比較すると、統計的には有意ではないものの、歌いかけ頻度、歌いかけ効果への期待、効果を知覚する程度の平均得点は増加している。一方で、母親の育児自己効力感を変化させるには、2 週間の歌いかけ実践期間、歌いかけ効果や歌い方の教示が不十分であった可能性がある。先行研究では、6 週間の歌いかけ実践に加えて、歌いかけの効果や歌い方に関する個別の教育セッションを行うことで、歌いかけの幅が広がり、母親としての感覚に変化が得られたと報告されている (Baker & Mackinlay, 2006)。実践期間およびプログラムの内容について、引き続き検討する必要がある。

プログラム後の質問紙調査に回答した 12 名中、8 名の母親がプログラムによって子どもの機嫌がよい時間が増えたと感じ、12 名全員が今後も歌いかけを継続していくと回答した。感想欄では、プ

ログラムに参加することで、歌いかけを意識するようになったこと、歌いかけによる子どもの反応などが肯定的に報告され、プログラムへの参加をきっかけに、親子のふれあい、楽しむ時間が増えた様子が示された。歌いかけプログラムは、乳児期の母親に適した実践内容であり、母親のネガティブな気分を軽減させる一助となる可能性がある。

II インタビュー調査

【方法】

1. 研究参加者

プログラム実践と 3 回の質問紙調査を完了した参加者に依頼し、3 名の母親 (面接時の子どもの月齢: 5 ヶ月児、6 ヶ月児、8 ヶ月児) から同意を得た。歌いかけ対象の子どもは、第一子 2 名、第二子 1 名であった。

2. 研究手続き

質問紙調査③終了後の 2019 年 9 月～2020 年 1 月に、参加者居住地の貸会議室で、半構造化インタビューをおこなった。同意を得て IC レコーダーに記録した。所要時間は 20 分～31 分であった。分析は、録音音声を逐語に起こし、歌いかけの状況や母親の気持ちについて検討した。

3. インタビューの項目

インタビューでは、(1) 歌いかけ始めた時期、(2) プログラム参加前・中・後の歌いかけの状況、(3) 歌いかけに対する子どもの反応、(4) 歌いかけているときの母親の気持ちや変化、(5) 歌いかけに関する母親自身の幼少期の記憶、(6) 歌いかけプログラムの感想について尋ねた。

【結果】

1. インタビュー内容の概要

プログラム参加による変化、日常で歌いかける状況について、語りを交えて以下に記述する。逐

語データからの引用を「 」, 注釈を（ ）で表記する。

Aさん 子ども：6ヶ月、第一子、男児

妊娠中も歌っていたが、産後は、1か月頃から歌いかけ始めた。プログラム参加前は「自分の気が向いたときに、たまに歌っていた」が、参加中は「ほぼ毎日」歌いかけ、参加後も「毎日ではないが、(参加)以前よりは歌っている」。参加について、「よいきっかけでした。歌詞カードも、参考にできるものができてよかった」と肯定的に語った。参加期間がお盆と重なり、休暇中の父親も一緒に歌いかけていた。歌いかけるタイミングは、子どもがぐずったときや、体温計で熱を測るときが多く、歌いかけると子どもはおとなしく聴いている。最近、童謡に身体の動きをつけて、一緒に遊んでいる。子どもは歌を聴いて次の展開(動き)を「くるぞ～」と期待している。Aさんは、子どもに歌いかける自分を「あ、お母さんになったなって。育てられたのをそのままやってる気がする。無意識に」と自身の幼少期の経験と重ね合わせて、歌いかけることによって母親らしさを実感していた。

Bさん 子ども：5ヶ月、第二子、男児

プログラム参加前から毎日歌いかけていたため、参加中、現在も頻度に変化はなかった。生後1か月頃から歌いかけ始め、現在は「自然と(ぐずりだしたときの)レパトリーの一つ」、「機嫌がよいときは、遊びの一つとして5分、10分くらい遊んだりします。すごく笑うし、終わったらもっと歌ってほしいなあってじーっと見てますね」と、育児の中で歌いかけを自然に活用し、子どもが楽しむ様子が語られた。きょうだいと一緒に歌に合わせて手遊びをしたり、Bさんが子どもに歌いかける様子を見て、父親や祖母も歌いかけるな

ど、家庭内で歌いかけの輪が広がっている。また、第一子の乳児期を振り返り、「これくらいの子(乳児)って一日何をどうして遊んだらいいかって、どう時間を過ごしていこうって思うんですね」と、子どもとの関わり方に戸惑った経験を語り、その時に周囲の母親から歌いかけや手遊びを教わり、「それを覚えてだいぶ救われたところはあある」、「歌いかけしているほうが親も子も楽しめる。一緒に何かをやっている、一体感がすごくある」と、歌いかけの良さを感じていた。

Cさん 子ども：8ヶ月、第一子、男児

プログラム参加前は寝かせるときのみ歌っていたが、参加中は、遊んでいるときにも意識的に歌いかけ、現在も「よく歌うようになった。すつと口をついて歌がでてくるようになったのがよかった」と歌いかけ場面の広がりや頻度の増加を肯定的に語った。歌いかけると、子どもが「すごくじっと見てくれる」、「泣き止んでくれることが増えた」ため、現在は、じっとして欲しいおむつ替えの時に役立っている。歌いかけを育児に活用することについて「毎日成長しています。一緒に」と、母親としての成長を実感していた。日中は子どもと二人きりで過ごすことが多いため、「シーンとしているより、歌うことで自分も楽しくなってくる」、「一方的に同じことを繰り返してしまうので、それなら歌ったほうが(子どもの)反応もしっかりある」と歌いかけの良さを感じていた。

2. 歌いかけの状況と子どもの反応、母親の感想

インタビューの中で語られた歌いかけの状況と子どもの反応、母親の感想の関連を図2に示す。母親は、ぐずったときの気分転換や、体温計測、おむつ替え時に歌いかけを活用していた。他にも、会話や外出ができない乳児と何をしてよいかわ

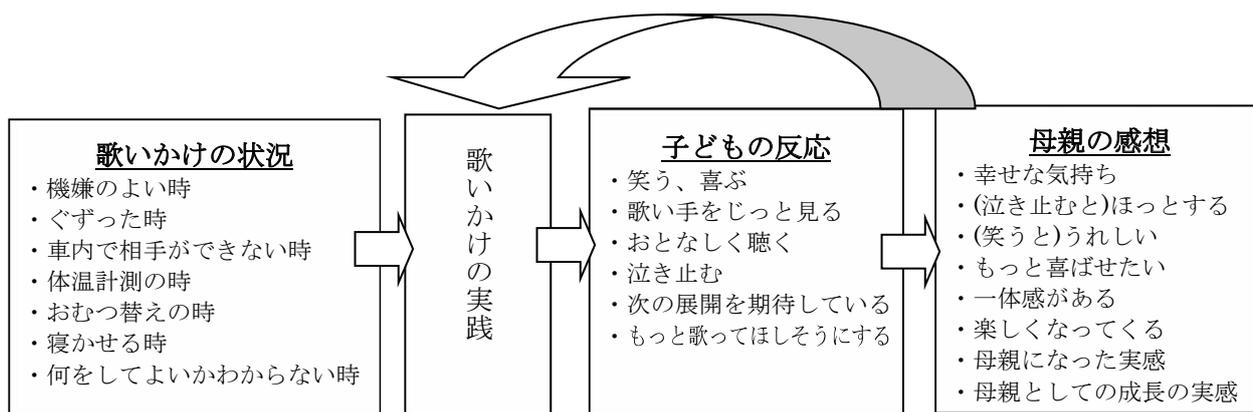


図 2. 歌いかけの状況と子どもの反応、母親の感想.

からない時に歌いかけることで、「一体感がある」、「自分も楽しくなってくる」と語られた。

【考察】

プログラム参加前から毎日歌いかけていたのは1名で、2名は参加をきっかけに歌いかけの頻度が増加していた。3名ともにプログラム終了後も歌いかけを継続していることから、歌いかけは乳児期の育児に取り入れやすい活動であると考えられる。

インタビューでは、母親だけでなく、父親や祖父母も歌いかけを実践している様子が語られた。また、Aさんは幼少期に両親から歌ってもらったように、無意識のうちに同じように子どもに歌いかけていたと語った。先行研究においても、音楽に関する幼少期の記憶は、自身も同様に育児に音楽を用いようとするという世代間伝達が示唆されている (Dayton, Matthews, Hicks & Malone, 2017)。プログラムにより歌いかけを促進する効果は、母子間にとどまらず、周囲の家族へ広がる可能性が考えられる。

歌いかけた時の子どもの反応は、母親のポジティブな気持ちを喚起し、さらなる歌いかけを促進していた。つまり、歌いかけは、母親からの一方的な関わりではなく、子どもの反応を通じた相互作用により促進されていた。歌いかけによって期

待した子どもの反応を得ること、母親の肯定的な気分が喚起されることは、育児における成功体験であり、母親の育児感情を安定させると考えられる。一方で、子どもの月齢や気質、歌いかけ方によって、期待した反応が得られない場合もあり、母親の育児感情への効果は異なると考えられる。介入時期や、歌いかけ内容、方法の提案については、今後も引き続き検討する必要がある。

【本研究の限界】

本研究の限界として、現時点において、参加者が非常に少ないことが挙げられる。新型コロナウイルスの感染拡大により、保健センターの事業が中止や延期となり、1年以上調査が中断していた。また、参加同意率の低さについては、3回に渡る質問紙調査が参加をためらう要因になった可能性がある。2021年5月から調査を再開したため、引き続きデータを収集し、検討する予定である。

【引用文献】

- Baker, F. & Mackinlay, E. (2006). Sing, soothe and sleep: A lullaby education programme for first-time mothers. *British Journal of Music Education*, 23(2), 147-160.
- Cirelli, L. K. & Trehub, S. E. (2020). Familiar songs reduce infant distress. *Developmental Psychology*, 56(5), 861-868.

- Dayton, C. J., Matthews, W. K., Hicks, L. M. & Malone, J. C. (2017). The expression of music throughout the lives of expectant parents. *Psychology of Music*, 45(6), 839-854.
- Fancourt, D. & Perkins, R. (2017). Associations between singing to babies and symptoms of postnatal depression, wellbeing, self-esteem and mother-infant bond. *Public Health*, 145, 149-152.
- Fancourt, D. & Perkins, R. (2018). Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: three-arm randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 212(2), 119-121.
- Kaneko, H. & Honjo, S. (2014). The psychometric properties and factor structure of the Postpartum Bonding Questionnaire in Japanese Mothers. *Psychology*, 5(9), 1135-1142.
- 春日文. (2018). 第5章 乳幼児への歌いかけ活動が豊かな社会・情動性を育む. 田島信元・佐々木丈夫・宮下孝広・秋田喜代美編著 歌と絵本が育む子どもの豊かな心—歌いかけ・読み聞かせ子育てのすすめ—. ミネルヴァ書房, 141-166.
- 川井尚・庄司順一・千賀悠子・加藤博仁・中村敬・安藤朗子・谷口和加子・佐藤紀子・恒次鉄也. (2000). 子ども総研式・育児支援質問紙(試案)の臨床的有用性に関する研究. 日本子ども家庭総合研究所紀要, 36, 117-138.
- 黒石純子. (2018). 第4章 乳児への音楽と歌いかけが親と子の豊かな関係を育む. 田島信元・佐々木丈夫・宮下孝広・秋田喜代美編著 歌と絵本が育む子どもの豊かな心—歌いかけ・読み聞かせ子育てのすすめ—. ミネルヴァ書房, 107-140.
- 黒石純子・梶川祥世. (2008). 現代の家庭育児における子守歌の機能—0~35 か月児に対する母親の肉声による歌いかけとオーディオ等による音楽利用の比較検討—. 小児保健研究, 67(5), 714-728.
- 諸岡由依・小花和 Wright 尚子. (2016). 子どもへの歌いかけと母親の育児自己効力感の関連. 小児保健研究, 75(5), 552-558.
- Nakata, T. & Trehub, S. E. (2004). Infants' responsiveness to maternal speech and singing. *Infant Behavior & Development*, 27(4), 455-464.
- Reilly, N., Turner, G., Taouk, J. & Austin, M. (2019). 'Singing with your baby': an evaluation of group singing sessions for women admitted to a specialist mother-baby unit. *Archives of Women's Mental Health*, 22(1), 123-127.
- Rock, A. M. L., Trainor, L. J. & Addison T. L. (1999). Distinctive Messages in Infant-Directed Lullabies and Play Songs. *Developmental Psychology*, 35(2), 527-534.
- Trehub, S. E. & Trainor, L. (1998). Singing to infants: Lullabies and Play Songs. *Advances in Infancy Research*, 12, 43-77.
- 若本純子. (2013). 母親としての自己効力感—尺度の作成と信頼性, 内的・外的妥当性の検証—. 家族心理学研究, 27(1), 16-28.
- 山下洋・錦井友美・吉田敬子 (2016). 産前・産後のメンタルヘルス. 永田雅子編著 別冊 発達(32) 妊娠・出産・子育てをめぐるころのケア—親と子の出会いから始まる周産期精神保健. ミネルヴァ書房, 10-18.